

## Семь врагов детей

Кстати, депрессия, столь распространенное современное заболевание у взрослых, все чаще посещает наших детей.

Чтобы этого избежать, родители должны обратить внимание на семь главных врагов детей, которые способствуют развитию болезни.

1. РАЗЛУКА. К ней нужно готовить ребенка заранее.
2. НЕХВАТКА ВРЕМЕНИ. Родители должны кровь из носу, а каждый день хоть немного, но по душам общаться со своими чадами.
3. ШКОЛА. Дети боятся сделать плохо домашние задания, неправильно ответить на уроке. Не стесняйтесь поступить непедагогично – помогите им.
4. СТРАХИ, КОШМАРЫ. Главный источник страхов современных детей не Бабы-Яги и бабай с мешком, а невинный с виду телевизор. Ограничьте т е л е с е а н с ы .
5. БОЛЕЗНЬ, БОЛЬ. Дети боятся болеть, поэтому нужно успокаивать их, убеждать в быстром выздоровлении.
6. РАЗВОД. Ребенок должен быть уверен, что его семье ничего не грозит. Устраивайте свои разборки без него.
7. СМЕРТЬ. Увы, дети тоже знают, что такое потеря близкого человека или животного. Совет: с о п е р е ж и в а т ь .
8. ГОРМОНОМ удовольствия можно помочь себе и детям избежать депрессии. Если в течение 10-15 минут делать ф и з и ч е с к и е упражнения, в организме вырабатывается больше эндорфина (гормона удовольствия) и активизируется выработка нейрогомонов.